

北大·清华
名师高考大讲堂

自信·成功人生

建立良好的学习心态
拥有最佳的学习状态

ZiXin · Cheng
GongRenSheng

马泽中 陈龙 张轶

时代文艺出版社

北大·清华名师高考大讲堂

自信·成功人生

马泽中 陈龙 张轶霁

时代文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自信·成功人生/马泽中, 陈龙, 张轶 主编. —长春: 时代文艺出版社, 2008. 1

(北大清华名师高考大讲堂)

ISBN 978 - 7 - 5387 - 2256 - 7

I. 自... II. ①马... ②陈... ③张... III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176624 号

自信·成功人生

作 者	马泽中 陈龙 张轶
出 品 人	张四季
选题策划	焦 瑛
责任编辑	焦 瑛
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431 - 85638648 发行科: 0431 - 85677782
网 址	www. shidaichina. com
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	660 × 960 毫米 1/16
字 数	200 千字
印 张	12. 5
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价	18. 00 元
版权所有	翻印必究

第一讲 理解成功的意义,燃烧成功的欲望

- 第一节 在我眼中:什么是成功? /003
- 第二节 什么是中学时代的成功? /006
- 第三节 我能——走向成功的自我心理暗示 /010
- 第四节 直面心理挫折,迈入成功殿堂 /014
- 第五节 汗水铸就辉煌 /018
- 第六节 勇于挑战自己,激发心理潜能 /021
- 第七节 打造巅峰学习状态 /026

第二讲 寻找自己的成功之路

- 第一节 做最好的自己就是成功 /033
- 第二节 学会自我心理分析,寻找自身成功优势 /035
- 第三节 性格决定命运:九种让你成功的性格 /038
- 第四节 榜样面对面:学会与名人对话 /042
- 第五节 乐于尝试,勇于担当 /045
- 第六节 最好的目标是需要跳起来才能够到的 /048

第三讲 满怀信心,勇于前进

- 第一节 高山就是用来征服的/055
- 第二节 王侯将相,宁有种乎? /057
- 第三节 好习惯铸就成功/060
- 第四节 学会每天进步一点点/063
- 第五节 黑色校园? 美丽风景? /066
- 第六节 你不会独行——珍惜朋友,共同前进/069

第四讲 直面青春的烦恼

- 第一节 如何应对中学生自闭症倾向/081
- 第二节 如何应对中学生自卑心理/086
- 第三节 如何应对中学生早恋心理问题/095
- 第四节 中学生认知自我和认知社会心理分析/097
- 第五节 中学生形象自我认知心理分析/099
- 第六节 如何应对面对老师的心理焦虑/101
- 第七节 中学生代沟问题心理分析/103
- 第八节 中学生性早熟与性困惑心理分析/105

第五讲 学习心理疑难问题咨询

- 第一节 学习没兴趣、动力不足、目标不明确,我该怎么办? /113
- 第二节 学也学不好,我该怎么办? /116
- 第三节 我爱走神,还马虎,我该怎么办? /118
- 第四节 反感甚至讨厌自己的老师,我该怎么办? /120
- 第五节 学习环境不好或不适应新的环境,我该怎么办? /123
- 第六节 一到考试就发挥失常、失利,我该怎么办? /127
- 第七节 面对这么多科,不知道从哪下手,我该怎么办? /129
- 第八节 面对偏科或不喜欢的科目,我该怎么办? /136

附录 送给大家的十二个成功锦囊

- 成功锦囊一: 欲望 /141
- 成功锦囊二: 信心 /144
- 成功锦囊三: 自我暗示 /149
- 成功锦囊四: 专业知识 /152
- 成功锦囊五: 想象力 /154
- 成功锦囊六: 计划 /158

成功锦囊七：决心/166

成功锦囊八：毅力/172

成功锦囊九：智慧/175

成功锦囊十：潜意识/177

成功锦囊十一：头脑风暴/183

成功锦囊十二：第六感/185

编后语

自信·成功人生

第一讲

理解成功的意义，燃烧成功的欲望

ZIXINCHENGCONGBENSHEN



第一节 在我眼中：什么是成功？

为了和人类一样聪明，森林里的动物们开办了一所学校。开学典礼的那天，来了许多动物，有小鸡、小鸭、小鸟，还有小兔子、小山羊、小松鼠。学校为它们开设了5门课程，唱歌、跳舞、跑步、爬山和游泳。当老师宣布，今天上跑步课时，小兔子兴奋地在场地上一下子跑了一个来回，并自豪地说：“我能做好我天生就喜欢做的事。”再看看其他小动物，有噘着嘴的，有板着脸的……放学后，小兔子回到家对妈妈说：“这个学校真棒，我太喜欢了。”第二天一大早，小兔子蹦蹦跳跳来到学校。老师宣布，今天上游泳课，小鸭子兴奋地跳进了水里。从不会游泳的小兔子傻了眼，其他小动物更没了招。第三天是唱歌课，第四天是爬山课……以后发生的情况，便可以猜到了，学校里的每一天课程，小动物们总有喜欢的和不喜欢的。

这是一则在美国广泛流传的寓言，它来自于一本名为《飞向成功》的畅销书，作者之一是心理学博士唐纳德·克里夫顿。在这则小故事里，如果有人问：谁是成功者？我们该如何回答？有人说，所有的小动物都是成功者，因为它们都能做好“天生就喜欢做的事情”，他们发挥了自己的优势；也有人说，它们都没有成功，它们专而不通。

究竟哪一种说法正确呢？还是让我们先来想想：既然人人渴望成功，那么，什么才是成功？成功有什么意义？中国古语常说“知己知彼，百战不殆”，成功也是如此，真正理解了成功的含义，才能更好地规划自己的人生道路，走向成功。

什么是成功？

成功，从字面理解很容易明白。新华字典中给出了五种解释：（1）成



就功业或事业；(2) 成就的功业，既成之功；(3) 事情获得预期结果；(4) 成效；(5) 收获。可见，成功可以有种种不同的解释。我们每个人都在自己的生活或事业中追寻成功，并且为了实现成功而不停地努力。但是，由于所处环境和生活背景的不同，每个人对成功的理解有差异：

1. 成功跟幸福一样

就是可以做自己想做的事情，过自己想过的生活，按照自己的意愿办事。物质生活不困难，精神生活也丰富。

2. 把事情做好就是成功

成功不是什么了不得的事情，成功本来就是理所当然的，没有成功也不要气馁，也不必在乎别人怎么想，没有人会在乎你怎样，只要把注意力摆在如何把事情做好就是了！

3. 心想事成就是成功

如果你想把一件事做好，然后你把它做好，那就是成功！

如果你决定把一件事搞砸，结果却把它做好，那就不算是成功！

为什么要把它搞砸？

因为这样做，别人以后就再也不会找你麻烦了！

4. 把目标完成就是成功

我的数学不好，我期望下一次考试能考到 70 分。

考试结果出来，数学考了 71 分，这就是成功。

那个预期考 90 分的好学生王某，因为发挥不好，只考了 85 分，虽然他的成绩比我高，可是他没有达到目标，所以他不算成功。

所以，成功不是用数字高低表现，成功是与目标一致有关。

5. 健康是成功

健康是成功的本钱，有了健康的身体才能投入地学习、工作，才能在闲暇时有体力与朋友打球、旅游、游戏等等。有了健康，就有了实现目标的资本；有了享受生活的基础。健康就是成功。

6. 成功属于不屈不挠的人

成功是 99% 的汗水，加 1% 的灵感，灵感产生的瞬间，是以无数汗水和尝试为根基的。

7. 超越自我是成功

可见，成功的含义很丰富。成功可以是做出轰轰烈烈的大事业，成功也可以是在很小的事情上做得很好，成功无处不在，看你以怎样的心态和



眼光看待。

两种不同的成功观

一位在英国剑桥大学留学的韩国学生经常和一些成功人士聊天，这些人幽默风趣，举重若轻，往往把自己的成功看得自然而且顺理成章。他想起自己在国内时也曾和一些成功人士聊天，而这些人普遍把自己的创业艰辛夸大了，甚至把有些正在创业而尚未成功的人吓退。为什么会这样呢？这两种人的看法其实代表了两种很不同的成功观。

天下没有免费的午餐，成功需要奋斗和创造，需要不断地抓住机遇，克服困难，努力进取。这是大家都同意的，不同的是对这个过程的想法。第一种人认为这是一个很自然的过程，并且在这个过程中而不只是在最终的结果里享受到了奋斗和创造的乐趣。人生本该如此，与困难搏斗，其乐无穷；生命的价值和尊严正是体现在这个过程中，最终的成功与否倒是次要的。

第二种人就不这样看了，他们把整个生命作为赌注押在最后的結果上，他们害怕失败，渴望成功，为此孜孜以求，年复一年。他们在艰难的付出中享受不到人生的乐趣，因为他们没有把这种劳动和艰辛看做是人生应有之义。那么，是什么在支撑着他们卧薪尝胆、日复一日地付出呢？那就是有朝一日的成功，是成功之后的辉煌，是成功时的那种心理满足感。所谓“吃得苦中苦，方为人上人”就是这个意思。

这两种成功观造成了两种截然不同的人生态度：前者豁达乐观，镇静自如；后者瞻前顾后，魂不守舍；前者任意率性，后者执著拘泥；前者轻松飘逸，后者沉重顿挫；前者心平气和，后者心浮气躁；前者往往“无意插柳柳成行”，后者常常“有心栽花花不发”；前者是“知之者不如好之者”，后者是“好之者不如乐之者”……

我们应该怎么看待成功？

究竟应该如何看待成功？我的理解是：（1）活着并且继续活下去就是成功；（2）生命有它自身的价值和尊严，充分享有这个尊严和实现这个价值就是成功；（3）生命的欢娱和成功的喜悦应该伴随着人的一生。弗罗姆



说：“我们也许幸福也许不幸福，我们可能达到一些目的而达不到另一些目的，但不存在一个合理的天平能够表明生命是否值得。生命以死亡而告终，我们的许多希望都无法实现，生命包含着痛苦和奋斗。从收支平衡来考虑，要么不出生，要么在襁褓中死去似乎更有意义，而谁又能说，爱的片刻欢愉，或者在一个明媚的清晨边散步边呼吸着新鲜的空气，抵不上生命中所有的苦痛和奋斗？生命是一种独一无二的赠予和挑战，它不能用任何别的东西来衡量，对于是否值得活下去的问题不可能有合理的答案，因为这个问题本身就没有什么意义。”

回到文章开头的寓言。唐纳德·克里夫顿博士说，这则寓言诠释了一个通俗的哲理，那就是“不能让猪去唱歌、兔子去游泳”。要成功，小兔子就应跑步，小鸭子就该游泳，小松鼠就得爬树。成功心理学的理论告诉我们，判断一个人是不是成功，最主要的是看他是否最大限度地发挥了自己的优势。可见，发现自己的优势所在，并不懈努力，每个人都有可能成功！成功道路上，还有一个看待成功的态度问题，朋友们，你们更喜欢哪一种成功观呢？

第二节 什么是中学时代的成功？

我们年轻，充满活力，也充满信心，我们都希望将来能获得成功。但我们也感到困惑和彷徨，不知该为自己定什么目标？也不知该如何一步步去实现心中的理想？在这段时间里，我们可能会面对人生转折的决定和挑战，而这些难题往往难以解答。实现理想并不难，只要我们科学地分析、学习和锻炼，当我们具备所需要的条件时，成功，我们一定能做到。

中学，正是人生的黄金时期，是人的一生中最美好、充满希望和梦想的阶段。在这个梦幻一般的时期，什么是属于中学时代的成功？中学生该如何看待成功？



健康成长是成功

年轻，最大的资本就是健康。如果对中学生说“健康成长是成功”，他们也许会觉得非常可笑，我们每个人很健康，难道我们每个人就都成功了吗？成功就这么容易？年轻的朋友们，你们之所以不觉得健康的难得，是因为你们拥有，所以忽略了。可是，难道真的每个中学生都拥有健康吗？包括健康的身体和健康的心理？

● 身体健康

《河南日报》报道：2005年，郑州市中小学生卫生保健站对5670名中小學生进行了体质健康监测。监测发现，与3年前相比，近视、超重和肥胖学生明显增多。部分学生的身体素质各项指标呈下降趋势，其中耐力素质、爆发力素质和柔韧性素质下降幅度最为明显。以肺活量为例，男女学生分别比2002年下降了96.69毫升和63.77毫升。

一直以来，人们喜欢把青少年比做八九点钟的太阳，朝气蓬勃，对青少年寄予了深厚的希望。而现在，生活水平虽然提高了，中学生近视、肥胖等问题的比率却不断上升，中学生健康成为人们焦虑的话题。人们不禁疑惑：生活条件好了，为什么身体素质反而下降了呢？中学生的健康状况已经引起父母的焦虑、社会的不安。在现今的社会环境下，在应付沉重的应试教育负担的同时，保持健康的体魄是不容忽视的问题。

● 心理健康

随着心理学在国内的飞速发展和越来越多的深入普及，各种各样的社会例子越来越多地证明，拥有一个健康的心理，对一个人一生的成长有着十分重要的意义，青少年时期是心理疾病的多发时期，更是不健康行为的孕育期。由于中学生心理活动状态的变化和不稳定；认知结构的不完备；生理成熟与心理成熟的不同步；对社会和家庭的高度依赖及网络的迅猛发展对他们的影响等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。若暂时性的心理障碍得不到及时排除，便会产生不良的反应，很可能影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以许多心理学者认为，中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。

作为中学生，应该努力使自己成长为独立于父母的成熟个体；真实地



看待自己与父母之间的家庭关系；正视童年的现实；要有勇气承认童年发生的事情与成年以后的生活之间的关系；鼓起勇气袒露自己对父母的真正感觉和内心想法；改变自己的一些行为，寻找足够的力量帮助自己治愈心中的那个弱小和幼稚的自己，重新获得成长的力量和信心。

作为家长更应给予孩子足够的关注，这种关注不仅仅是孩子的吃穿住行，更多的是给孩子内在心灵的关注，给他们充分的自由外在空间、更多的内心世界的空间、更多的家庭民主的平等权。做父母的应该既注重孩子自主个性的发展，也注重培养孩子内在心理素质的健康成长，积极鼓励孩子平等地交换意见。而不是将自己的观点和行为准则强加给孩子。在孩子犯错和需要教育时，作为父母必须行使父母权利时，也应更多地站在孩子的角度分析孩子为什么这样做？这样做的原因是什么？也应向孩子说明父母为什么必须这样做的理由。这样对于青少年的健康成长尤其是心理素质的健康发展非常重要。在许多家庭问题、孩子问题的心理咨询案例中，孩子问题的出现和形成几乎 100% 和家长有着或多或少的直接或间接联系。

在学习上取得好成绩

对学生来说，学习是一项重大的主题，是主要任务。学习上取得好成绩是学生很大的成功，这是学生、老师、家长均认可的和喜欢的。现在各种考试，从中考、高考一直到考研究生、考博士，都是以考试为主要手段，以知识的考查为主要内容，因此，学好文化课对众多学子来说是一项重要任务。

取得好的学习成绩，不仅要求学好数理化等主要学科，更要各科均衡发展。一个木桶，最短的那块木板决定桶的容量，学习也是如此，最弱的科目往往对考学的成功起着至关重要的作用。因此，要倡导大家全面发展、文理兼修，打下良好的学习基础。到高中分文理科时，学生可以根据自己的爱好、职业规划、擅长科目等等进行自己的选择。

要做一个好的中学生，必须掌握好适宜中学生的学习方法。它包括“制订学习计划——课前预习——课堂学习——课后复习——课外作业——学业考试”六个部分，这是学习的一般步骤，有利于学生打下扎实的学习基础。同时，中学生要培养以阅读能力为核心的自学能力。自学能力，特别是阅读能力，这是今后一生的学习基础，十分重要。



每个中学生都想取得好成绩，而在竞争异常激烈的今天，仅仅靠刻苦用功已经远远不够。要想在学习上成功，取得好的学习成绩，还应摆正学习态度、注重学习方法和明确学习的总体战略。

发挥个人特长

辽宁省锦州市西北市郊的农村，有一个小姑娘叫吴桂花。也许是天生脑子笨，小桂花上小学时，算术、语文从未及格过。上初中，学校不收，父母百般恳求，再加上初中是普及九年制义务教育，学校总算收下了。但学校规定，如果一年没有长进，桂花就得自动退学。

一年到了，小桂花的学习还是没有进步，父母只好把她领回家。

一天，孩子的舅舅从城里来了，知道了桂花的情况，就把桂花带到他开的饭店去当服务员。那一年，桂花才15岁。几个月后的一天，舅舅来到一个雅间，看到桌子上摆着一小盘雕花，是用苹果雕的，玲珑剔透，让人百看不厌。舅舅端详欣赏着，赞不绝口，问道：“是谁雕的？”

这个雅间的服务员是桂花，桂花说：“是我。”舅舅一脸疑惑地看着她：“真的？”桂花马上拿出一个苹果，当场雕了起来。她的刀法非常娴熟，只用了几分钟，一只雕花苹果便做成了。舅舅特别激动：“真没想到，你还有这个特长。”桂花说：“我家有个苹果园，我放学没事就到苹果园去。地上苹果多，我就拿一把小刀削着吃。吃不了，就削着玩，渐渐地就开始雕刻。我天天去果园，从不间断，现在已经七八年了。”

“太好了，这回你有用武之地了。”舅舅说。从此以后，饭店宴席上，只要摆上吴桂花雕的龙凤鲜花，席面就会增辉生色，令顾客称赞不已。有时客人要求见见雕花人，当他们一看站在面前的是个十五六岁的小姑娘时，都惊诧不已。客人兴致高时，还要吴桂花当场献艺。

吴桂花17岁那年，参加了在美国举行的世界宴会雕花大奖赛，一举夺魁。当桂花走下领奖台，记者们一下子都围了过来，争着问道：“你的天才是怎么发掘出来的？”翻译把问话告诉吴桂花，桂花回答说：“我不是天才，我是一个笨女孩。老天只给我苹果，别的什么都没有了。”

是的，老天只给了她苹果，但这并没有影响她创造生命的辉煌。兴趣是人生的“雕刻家”，而专注便是一把灵巧的刻刀，有了这些就足够了，就可以雕出芬芳而璀璨的人生。



兴趣是最好的老师，所谓“三百六十行，行行出状元”，学习不擅长的同学，倘若有别的特长，如琴棋书画、体育运动、专业技能甚至经商头脑等等，专注于特长的学习和钻研，一样可以取得成功。

第三节 我能——走向成功的自我心理暗示

大科学家爱因斯坦很小的时候，并不是一个天资聪颖的孩子，相反，已经四岁的爱因斯坦还学不会说话，人们怀疑他是个“低能儿”。上学后，爱因斯坦仍然显得很平庸，学校的老师曾向他父亲断言：“你的儿子将一事无成。”大家的讽刺和讥笑，让爱因斯坦十分灰心丧气，甚至不愿去学校。但是父亲对他说：“我觉得你并不笨，别人会做的，你虽然做得一般，却并不比他们差多少，但是你会做的事情，他们却一点都不会做。你表现得不如他们好，是因为你的思维和他们不一样，我相信你一定会在某方面做得比任何人做得都好。”父亲的鼓励，使爱因斯坦振作起来。长大后的爱因斯坦成为现代最伟大的物理学家，创立了狭义相对论和广义相对论，并获得了1921年的诺贝尔物理学奖。

爱因斯坦能取得举世瞩目的成就，秘密——就在于他的自信，相信自己能行。在父母的鼓励和保护下，小爱因斯坦变得勇敢而自信，相信自己可以超越自己，可以做得像别的孩子那样，甚至更好。一次手工课上，老师举起一个丑陋的小板凳问全班同学：“有谁见过比这长得更难看的小板凳吗？”大家哄堂大笑，只有爱因斯坦站起来，从桌子下拿出两个做得更难看的小板凳说：“有，那是我做的第三个小板凳，是最好的一个。”同学们，仔细想想，一个人即使并不聪明，可是他勇于面对自己，敢于面对周围的嘲笑而不气馁，不断地超越自己，相信自己，成功对他还会是很困难的事情吗？

很多大科学家、国际名人，都是在被别人否定之后不气馁、不自卑，坚持不懈地努力，最终取得成功的。学校里，很多中学生常常会常常面临一些